



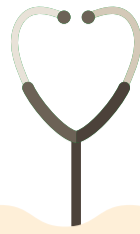
함께일하는재단 소식지

2025 SPRING

TOGETHER 함께+ Vol.52

www.hamkke.org

정신 건강의 벽을 허물다: Mental 360의 비전과 활동



Q Mental 360이 어떤 단체인지와 그 미션에 대해서 소개해 주세요.

Mental 360은 케냐 청(소)년들의 정신 건강 문제 해결을 목표로 설립된 단체로, 정신 건강 서비스가 가장 필요한 이들에게 쉽게 접근 가능하고 효과적으로 제공하는 것을 지향합니다. 정신건강 문제의 낙인을 없애고 동료 지원, 전문 치료, 옹호 활동을 통해 저렴하고 효과적인 정신 건강 관리를 실현하는 것이 Mental 360의 미션입니다.

Q 개인적 경험이 Mental 360의 사명과 비전에 어떤 영향을 주었는지 알려주세요.

저의 개인적 경험은 Mental 360의 사명과 비전에 깊은 영향을 미쳤습니다. 친구를 자살로 잃고 저 역시 정신 건강 문제를 겪으면서, 청소년 정신 건강의 중요성과 지원 부족의 현실을 깨닫게 되었습니다. 케냐 청소년들이 낙인과 지원 부족으로 고통받는 문제를 해결하고자 2016년 Mental 360을 설립했습니다.

Q Mental 360의 주요 활동과 프로그램을 소개해주세요.

Mental 360은 정신 건강 문제 해결을 위해 커뮤니티 웰니스 센터, 학교 정신 건강 프로그램(보마 웰니스 클럽), 크래들 아트 프로젝트, 보마 웰니스 앱 개발 등의 프로그램을 운영합니다. 커뮤니티 웰니스 센터는 상담과 치료를 제공하며, 보마 웰니스 클럽은 청소년이 정신 건강을 탐구할 수 있는



Bright Shitomi
(Mental 360 대표)

함께일하는재단 소식지

2025 SPRING

www.hamkke.org

TOGETHER 함께+ Vol.52



Q Mental 360은 STP 사업을 통해 어떤 혜택을 얻었으며, 어떤 긍정적인 변화를 경험하셨나요?

STP 자금 지원을 통해 62명의 청소년에게 정신 건강 문해력 교육을 제공하고, 183명이 참여한 인식 행사를 통해 지역사회에 정신 건강 인식을 확산시켰습니다. 또한, 키베라 지역에서 약 600명에게 1:1 및 그룹 상담 서비스를 제공했습니다.

Q Mental 360의 장기 목표는 무엇입니까?

Mental 360의 장기 목표는 2034년까지 케냐의 1,000만 명 이상의 청소년의 정신 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것입니다. 이를 위해 우리는 Boma 웰빙 클럽과 커뮤니티 웰빙 센터와 같은 프로그램을 확장하여 더 많은 커뮤니티에 도달할 수 있도록 전념하고 있습니다.

Q Mental 360의 프로그램 중에서 (상담, 미술 치료 등) 가장 성공적이었던 것은 무엇이며, 그 이유는 무엇인가요?

가장 성공적인 프로그램은 상담 서비스로, Kibera 웰빙 센터, Boma 웰빙 클럽, Boma 앱 등 다양한 프로그램과 통합되어 제공됩니다. 사회적 장벽 속에서도 많은 이용자가 증가했으며, 이는 STP 자금 지원을 통한 정신 건강 문해력 세션과 인식 확산 노력 덕분입니다.



자세한 인터뷰 내용이 궁금하신 분들은 QR코드를 촬영해주세요.

함께일하는재단 소식지

2025 SPRING

www.hamkke.org

TOGETHER 함께+ Vol.52

정신 건강을 위한 한 걸음, Mental 360이 만들어가는 길

Q Mental 360에서 일하게 된 계기와 그 과정에서 느낀 점에 대해 말씀해 주세요.



찰스키노 (운영 및 회계 담당자)

코로나 팬데믹 이후 모든 것을 잃으며 정신 건강에 대한 인식이 바뀌었고, 2022년 말부터 상담을 시작했습니다. Mental 360에서 일하며 정신 건강의 중요성을 더욱 깨닫게 되었고, 이를 바탕으로 고향에서 커뮤니티 조직을 시작하는 데 도움을 받았습니다. 이곳은 직원들의 정신 건강을 진심으로 챙기며, '정신 건강을 위한 휴가' 같은 문화가 기존 직장과 차별화되었습니다. 스트레스가 많은 이전 직장과 달리, 정신 건강을 돌보는 환경이 큰 도움이 되었고, 장애를 가진 동료들과 함께하며 많은 배움과 성장을 경험할 수 있었습니다.

무카미 (프로그램 매니저) 저는 인턴으로 시작했지만, 팀의 멘토링 덕분에 다양한 역할로 성장할 수 있었습니다. 심리학과 청년들을 돕는 일에 열정을 가지고 있어서, Mental 360에서 일하는 것이 정말 즐겁습니다.

Q Mental 360의 활동 중 곧 출시 예정인 보마(Boma) 앱에 대해 더 자세히 알고 싶습니다. 보마(Boma) 앱의 주요 기능과 서비스에 대해 설명 부탁드립니다.

킵토 (앱 개발자) 보마 앱은 젊은 층을 대상으로 한 디지털 플랫폼으로, 사용자가 자가 평가를 통해 자신의 상태를 확인하고 익명으로 지원 그룹과 소통할 수 있도록 설계되었습니다. 앱의 핵심 기능으로는 라피키스와의 연결, 자가 진단 기능, 그리고 1:1 및 그룹 대화 지원이 포함됩니다. 또한, 사용자는 평가 결과에 따라 적절한 지원을 받을 수 있으며, 필요한 경우 BOMA 핫라인에 연락할 수 있는 기능도 제공합니다.

Q Mental 360에서는 그 외에 어떤 활동을 진행하고 있나요?

찰스키노 (운영 및 회계 담당자) 저희는 아동에 대상으로 한 다양한 활동도 진행하고 있습니다. 그중 하나는 온라인 아동 안전과 성 착취 예방을 위한 프로그램입니다. 지난 3년 동안 여러 아동 보호 시설을 방문해 의류를 기부하고, 정신 건강 검진을 실시했습니다.

함께일하는재단 소식지

2025 SPRING

www.hamkke.org

TOGETHER 함께+ Vol.52



자세한 인터뷰 내용이 궁금하신 분들은 QR코드를 촬영해주세요.

Q Mental 360에서 라피키스*는 매우 중요한 역할을 맡고 있는 것으로 알고 있습니다. 수혜자에서 현재 라피키스로 활동 중이신데, 라피키스로 활동하면서 느낀 점이나 특별히 기억에 남는 경험이 있으신가요?

케빈 줄리아 (Mental 360 수혜자, 라피키스) 정신 건강에 대해 전혀 몰랐던 이전과 달리, 이제는 관련 지식을 쌓고 커뮤니티에서 다른 사람들을 돕고 있습니다. 이를 통해 개인적으로 성장할 수 있었고, 정신 건강의 중요성을 알리는 데 보람을 느낍니다. 또한, 라피키스로 활동하면서 다양한 사람들의 이야기를 듣고 공감하는 과정에서 더 깊은 유대감을 형성할 수 있었습니다.

캐서린 카바이 (Mental 360 수혜자, 라피키스)

저는 거주하는 지역 사회에서 인권 보호 활동, 특히 성폭력 문제를 다루며 다양한 사례를 접하고 있습니다. 이러한 사례를 다루는 과정에서 피해자들과 정서적으로 깊이 연결되며, 감정적으로도 영향을 받게 되죠. 그래서 저는 다른 사람들을 돕기 전에 먼저 자신이 충분히 준비되고 안정되어 있는 것이 중요하다고 생각합니다.

* 라피키스 : 라피키스는 정신 건강 문제를 겪는 사람들을 지원하고, 필요한 경우 전문적인 도움으로 연결합니다. 이들은 심리적 응급 처치 교육과 권리 보호에 대한 지식을 통해 지역 사회에서 중요한 역할을 합니다.

함께일하는재단 소식지

2025 SPRING

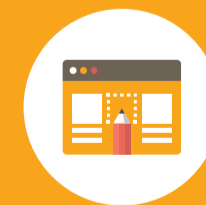
www.hamkke.org

TOGETHER 함께+ Vol.52

함께일하는재단의 내일을 응원해주세요

후원자님의 나눔으로 국내외 어려운 이웃들이 지속가능한 일자리를 통해 희망을 품을 수 있도록 함께해주세요. 함께일하는재단은 국내외 취약계층이 양질의 일자리를 통해 자립할 수 있도록 응원하고 있습니다. 후원자님의 작은 결심으로 큰 변화가 시작됩니다.

후원에 참여하고 싶어요!



홈페이지에서 직접 신청
함께일하는재단 홈페이지
www.hamkke.org



전화로 참여하기
02-330-0711



무통장 입금
우리은행
1005-004-014608
(예금주: 함께일하는재단)



QR코드로 신청하기
← 후원 참여 바로가기

“

가장 어두운 순간에 우리는
빛을 보기 위해 집중해야합니다.

-아리스토텔레스

”



(재)함께일하는재단은 '양질의 일자리를 통해 사회 양극화를 해소하여 행복한 사회를 만든다'는 미션 아래 청년, 여성, 중장년 등 다양한 계층의 일자리를 지원하고 사회적기업의 성장을 돕고 있습니다.

주소 서울시 마포구 월드컵북로 6길 36 홈페이지 www.hamkke.org 대표전화 02-338-0019

wti 함께일하는재단